|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | C:\Users\admin\Desktop\1.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **29 ноября 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-****ник****рецеп-****тур** | **№****техн.****карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** | **Вита-****мин****С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-****воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 175 | 11,5 | 15,7 | 3,2 | 201 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,7 | 2,7 | 15,7 | 99 | 0,4 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 38 | 0 |
| **Итого** | **420** | **17,3** | **22,8** | **38,5** | **430** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 |  |  |  |  | 0 |
| **Итого** | **150** |  |  |  |  | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,8 | 9,8 | 7 | 135 | 8,9 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,2 | 5,2 | 21,7 | 147 | 10,5 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ СОВОЩАМИ | 100 | 15 | 10,7 | 3,4 | 170 | 1,9 |
| 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 21,5 | 101 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,5 | 65 | 1,6 |
| **Итого** | **640** | **22,2** | **25,9** | **47,6** | **618** | **22,9** |
| **Полдник** |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 0,7 | 0,8 | 6,4 | 36 | 0 |
| **Итого** | **250** | **6,3** | **7** | **15,5** | **152** | **1** |
| **Ужин** |
| 2008 | 262 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ СКАПУСТОЙ | 200 | 12,7 | 20,9 | 31,4 | 376 | 29,33 |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17,3 | 82 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТАПЛОДОВО-ЯГОДНОГО | 180 |  |  | 25,7 | 103 | 0 |
| **Итого** | **420** | **15,3** | **21,1** | **74,4** | **561** | **29,33** |
| **Всего** | **61,1** | **76,8** | **256** | **1761** | **53,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

